

3. Брежнева, В. В. Рекомендательная библиография – новые векторы развития в цифровой среде / В. В. Брежнева // Библиография. – 2020. – № 6 (431). – С. 3–14.

4. Зыгмантовіч, С. В. Рэкамендацыйна-бібліяграфічная дзейнасць бібліятэк у лічбавым асяроддзі / С. В. Зыгмантовіч, В. І. Саітава // Научный поиск в сфере современной культуры и искусства : материалы науч. конф. профессорско-преподавательского состава Белорус. гос. ун-та культуры и искусств, Минск, 24 нояб. 2022 г. / Белорус. гос. ун-т культуры и искусств ; [редкол.: Н. В. Карчевская (пред.) и др.]. – Минск, 2023. – С. 149–156.

5. Зыгмантович, С. В. Цифровой формат рекомендательной библиографии в контексте реализации социально-культурных функций библиотек / С. В. Зыгмантович // Научный поиск в сфере современной культуры и искусства : материалы науч. конф. профессорско-преподавательского состава Белорус. гос. ун-та культуры и искусств, посвященный Году мира и созидания, Минск, 23 нояб. 2023 г. / [редкол.: Н. В. Карчевская и др.]. – Минск, 2024. – С. 107–115.

6. Нещерет, М. Ю. Нейросети в библиотеке: новое в библиографическом обслуживании / М. Ю. Нещерет // Научные и технические библиотеки. – 2024. – № 1. – С. 105–128. – DOI 10.33186/1027-3689-2024-1-105-128.

Финютина Д.С., студент 312 группы
очной формы получения образования
Научный руководитель – Мармулевская М.Ю.,
преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ

В современном мире важную роль играет использование арт-терапии в развитии эмоционального интеллекта у подростков. Эмоциональный интеллект является одним из самых важных факторов психического развития, который способствует формированию личности и успешной адаптации подростка в социальном окружении. Именно в подростковом возрасте происходят самые важные психологические и эмоциональные изменения, с которыми необходимо научиться справляться. Одним из эффективных способов поддержки в этот период является арт-терапия, которую мы подробно разберем в данной статье. Цель заключается в обосновании эффективности арт-терапии как средства развития эмоционального интеллекта у подростков.

Арт-терапия – специализированная форма психотерапии, основанная на занятиях искусством и любой творческой деятельности с введением элементов психокоррекции, для достижения положительных изменений в развитии человека [1].

Основная цель, которая стоит перед арт-терапией – улучшение психоэмоционального состояния путем проработки своих проблем, которые мешают росту личности.

Задачи, которые выполняет арт-терапия:

- поддержка в концентрации на собственных чувствах, эмоциях, желаниях;
- раскрытие потенциала и внутренних ресурсов;
- обеспечение комфортной и безопасной атмосферы для свободного самовыражения, проживания и осознания чувств и эмоций;
- усиление способности человека к самоанализу [2].

Существует огромное количество направлений арт-терапии, такие как: драматерапия, изотерапия, танцевальная терапия, музыкотерапия, игровая терапия, фототерапия и т.д.

Американские исследователи П. Саловей и Дж. Майер в 1990 году сформулировали определение понятию «эмоциональный интеллект», который звучит как «способность глубокого постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний; а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности» [3].

Д. Гоулман, американский писатель и психолог, выделил пять категорий, которые составляют основу эмоционального интеллекта:

1. Самосознание – это качество помогает выявлять уверенность, которая отличается от излишней самоуверенности или проявлений низкой самооценки;
2. Саморегуляция – это процесс, при помощи которого человек регулирует свои эмоции, поступки и мысли для достижения конкретных целей и сохранения психического и физического здоровья.
3. Мотивация – хорошая самомотивация способствует более благоприятной реакции на жизненные трудности и разочарования, позволяя относиться к ним с оптимизмом и несокрушимостью.
4. Эмпатия – позволяет людям понимать и чувствовать эмоции других, что способствует более глубокому взаимодействию и поддержанию здоровых отношений.
5. Социальные навыки – способность эффективно взаимодействовать с другими людьми, строить и поддерживать отношения, а также управлять социальными ситуациями [4].

Подростковый возраст, как отмечают Э.Эриксон, Л. Выготский и К. Роджерс, является одним из самых сложных периодов эмоционального развития, когда наблюдаются эмоциональные изменения, стремление к независимости, неопределенность будущего, развития социальных навыков. Осознание характеристик эмоционального интеллекта в подростковом возрасте способствует формированию у подростка правильной системы

взаимоотношений в обществе и обеспечивает его успешную социальную адаптацию. Подросток, у которого высокий уровень эмоционального интеллекта лучше справляется с трудностями.

Привлекательность метода арт-терапии для подростка состоит в том, что данный метод в основном использует невербальные способы самовыражения и общения.

Арт-терапия дает возможность подросткам выражать свои переживания через творческую деятельность, что способствует более глубокому пониманию и контролю над собственными чувствами. Она стимулирует развитие эмпатии, что является ключевым компонентом эмоционального интеллекта. Этот процесс запускается благодаря созданию и последующему обсуждению произведений искусства.

Арт-терапевтические методы способствуют уменьшению уровня стресса и тревожности, что благоприятно влияет на эмоциональный интеллект подростков, предоставляя им инструменты для более эффективного управления своими эмоциями в сложных обстоятельствах. Занятия предлагают подросткам безопасное окружение, идеальное для самовыражения и глубокого самопознания, что играет значительную роль в формировании и развитии эмоционального интеллекта.

Подводя итог вышеизложенного, заключим, что арт-терапия является эффективным методом развития эмоционального интеллекта у подростков благодаря возможности безопасно выражать свои эмоции через творческий процесс. Данный подход стимулирует развитие самоанализа, саморегуляции, эмпатии, социальных навыков, обеспечивая подросткам инструменты для успешной адаптации в обществе. Таким образом, использование арт-терапии в работе с подростками, помогает снизить уровень стресса и тревожности, создавая благоприятные условия для эмоционального и личностного роста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арт-терапия. – URL: <https://old.gsu.by/biglib/gsu.pdf> (дата обращения: 01.04.2025).
2. Арт-терапия в психологии. – URL: <https://paracels.ru/populjarnaja-psihologija/art-terapiya-v-psihologii/> (дата обращения: 01.04.2025).
3. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. The intelligence of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // Psychological Inquiry. — 2004. — Vol. 15, № 3. — P. 197–215.
4. 5 составляющих эмоционального интеллекта. – URL: <https://erickson.ru/publications/articles/articles-professionals/29542-5-sostavlyayushchikh-emotsionalnogo-intellekta/> (дата обращения: 01.04.2025).

Харитонов Д.В., студент 311 группы
очной формы получения образования
Научный руководитель – Смаргович И.Л.,
доцент кафедры

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ СФЕРЫ КУЛЬТУРЫ

Современный мир стал невероятно динамичным. Мы живем во времена, когда все развивается со стремительной скоростью. Новая экономическая и организационная действительность такова, что постоянное изменение становится определением стабильности. Это приводит к увеличению объема задач, выполняемых менеджерами и другими специалистами, что в свою очередь требует нахождения резервов времени для реализации новых проектов. В таких